CÓMO PROTEGER LOS OJOS FRENTE A LA LUZ DE LA COMPUTADORA

La mayoría de las pantallas de computadora emiten una luz azul, que interrumpe el ritmo circadiano (cambios físicos, mentales y conductuales que siguen un ciclo diario, y que responden, principalmente, a la luz y la oscuridad), lo que genera todo tipo de problemas con los niveles de energía, desde cansancio leve hasta letargo intenso. Afortunadamente, hay varias maneras de reducir tu exposición a la luz azul, algunas de las cuales se pueden encontrar en ciertas computadoras con Windows y Apple, mientras que otras se pueden descargar desde otras páginas.

¿POR QUÉ LA LUZ AZUL ES PERJUDICIAL?

Hay una razón puramente biológica en cuanto a por qué la luz azul nos hace daño. El sueño es uno de los componentes más importantes de nuestro ritmo circadiano, que es una cadena de procesos que están determinados por la cantidad de luz u oscuridad a la que estamos expuestos.

En entornos naturales, donde solo está expuesto a la luz solar, tus retinas detectarán la configuración del sol, lo que inducirá a su hipotálamo a ordenar a tu cuerpo que produzca melatonina

y otras hormonas asociadas con el sueño para reducir la temperatura de tu cuerpo.

Sin embargo, al usar iluminación artificial para hacer que el día laboral sea más largo, nuestros cuerpos se confunden, lo que provoca la interrupción de las diversas señales de sueño. Además, la emisión de luz azul desde las pantallas de las computadoras y otras fuentes nos hace estar más alertas, producir menos melatonina y, por lo tanto, disminuir significativamente nuestras posibilidades de dormir bien por la noche.

FILTROS DE LUZ AZUL PARA WINDOWS 10

Windows 10 tiene una función de limitación de luz azul desde la Actualización de creadores de abril de 2017 llamada Luz Nocturna, que cambia la visualización para que solo muestre colores más cálidos. Aquí tienes los pasos para activarla:

Paso 1: Ve al menú de configuración buscando en el cuadro de búsqueda.

Paso 2: Desde el menú, elige "Sistema".

Paso 3: Haz clic en "Pantalla" en el menú de la izquierda si no se ha seleccionado automáticamente.

Paso 4: Desde aquí, podrás alternar la función "Luz nocturna".

WEB GRAFIA

Cómo proteger los ojos frente a la luz de la computadora. [En línea]. [Fecha de consulta: septiembre 5 de 2018]. Disponible desde http://www.todo-mail.com/content.aspx?emailid=14545